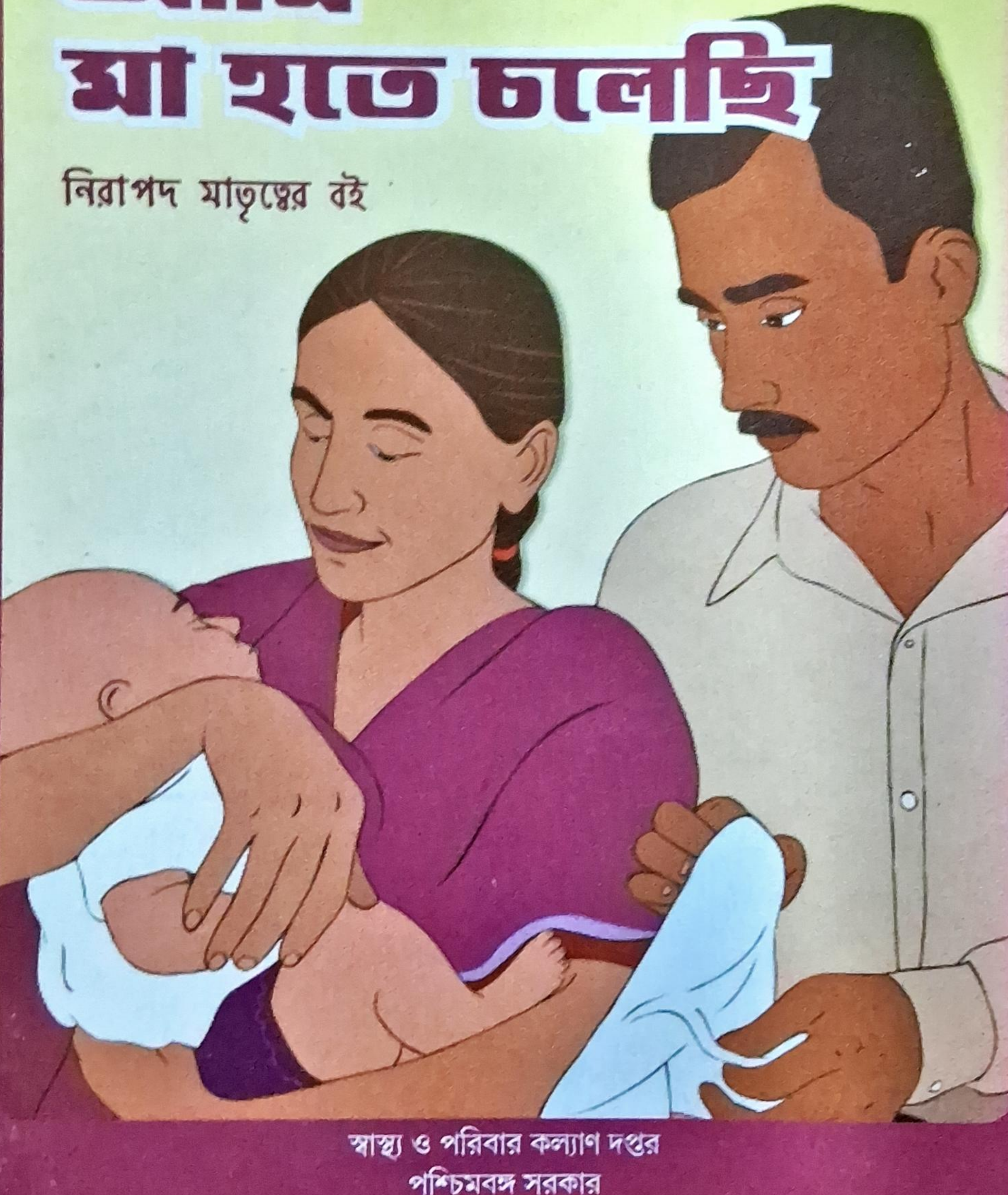
NATIONAL HEALTH MISSION

আমি মা হতে চলেছি

নিরাপদ মাতৃত্বের বই



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

আমার নাম ঃ .... বয়স ....

স্বামীর নাম / অভিভাবকের নাম ঃ ....

ফোন / মোবাইল নং ঃ ....

ঠিকানা ঃ ....

....

....

আধার নম্বর ঃ .... ব্যাংক অ্যাকাউন্ট নম্বর ঃ ....

উপস্বাস্থ্য কেন্দ্রে প্রথম নথিভুক্তিকরণের তারিখ ঃ ....

গর্ভসঞ্চারের সংখ্যা ঃ .... জীবিত সন্তানের সংখ্যা ঃ ক) ছেলে ...... খ) মেয়ে ....

গতবার কোথায় প্রসব হয়েছিল ঃ বাড়িতে / হাসপাতালে

শেষ ঋতুস্রাবের তারিখ ঃ .... প্রসবের সম্ভাব্য তারিখ ঃ ....

রক্তের গ্রুপ ঃ ....

যোগাযোগের ফোন নং ঃ ....

১) মহিলা স্বাস্থ্য সহায়িকা (এ.এন.এম) / উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র ঃ ....

২) অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী / অঙ্গনওয়াড়ী কেন্দ্র ঃ ....

৩) আশা ঃ ....

৪) এ্যাম্বুলেন্স / নিশ্চয় যান ঃ ....

৫) ব্লক / প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ফোন নং ঃ ....

৬) উচ্চতর স্বাস্থ্যকেন্দ্রের (এফ.আর.ইউ) ফোন নং ঃ ....

৭) জননী সুরক্ষা রেজিস্ট্রেশন নং ঃ ....

৮) বি.পি.এল নং ঃ ....

আপনি প্রত্যেক প্রসবের আগে / প্রসবের সময় / প্রসবের পরে বা শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় "মা ও শিশুর সুরক্ষা কার্ড" সঙ্গে রাখবেন।

নথিভুক্তিকরণ (রেজিস্ট্রেশন)



আপনি গর্ভবতী নিশ্চিত হলে নিকটবর্তী সরকারী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে আপনার নাম লেখান। (রেজিস্ট্রী করুন)।

প্রসবের আগে চারটি পরীক্ষা (এ.এন.সি) একান্ত প্রয়োজনীয়

গর্ভবতী মায়েদের ন্যূনতম চারবার পরীক্ষা করা প্রয়োজন	
প্রথম পরীক্ষা - ১২ সপ্তাহের মধ্যে	উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে
দ্বিতীয় পরীক্ষা - ১৪ থেকে ২৬ সপ্তাহের মধ্যে	উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে
তৃতীয় পরীক্ষা - ২৮ থেকে ৩৪ সপ্তাহের মধ্যে	উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে
চতুর্থ পরীক্ষা - ৩৬ সপ্তাহ ও তার পরে	বাড়িতে

নিয়মিত পরীক্ষা আপনাকে ও আপনার শিশুকে সংকট মুক্ত রাখে এবং মা ও শিশুর স্বাস্থ্য সুনিশ্চিত করে।

প্রাক প্রসব পরীক্ষা

প্রত্যেক প্রসবের আগে পরীক্ষার সময় আপনার রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা, রক্তচাপ, প্রস্রাব, ওজন, আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন 'ডি' যুক্ত ক্যালসিয়াম এবং কৃমি নাশক বড়ি নিয়মিত খান ও অবশ্যই দুটি টিটেনাস থাইরয়েড ইঞ্জেকশন নিন। প্রয়োজনে ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিন। (স্বাস্থ্যকেন্দ্রের ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিন যদি আপনার প্রয়োজন হয় বা আপনাকে তার কাছে পাঠানো হয়।)



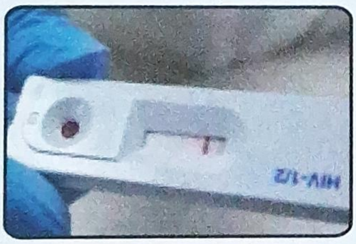
আপনার প্রস্রাবে অ্যালবুমিন ও সুগার পরীক্ষা করান।



আপনার ওজন পরীক্ষা করান। (সাধারনতঃ সম্পূর্ণ গর্ভকালীন অবস্থায় ৯-১১কেজি ওজন বাড়ে)



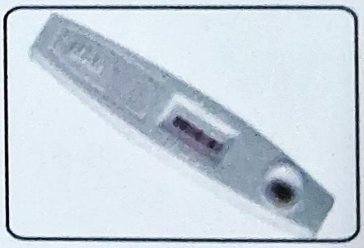
আপনার রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা দেখে নিন যাতে রক্তাল্পতা আছে কিনা বোঝা যায়।



এইচ আই ভি সংক্রমণ নির্ণয়ক কিট



সিফিলিস নির্ণয়ক কিট



ম্যালেরিয়া নির্ণয়ক কিট

রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা দেখে নিলে প্রাথমিক স্তরে রক্তাল্পতা ধরা পড়ে ও রক্তাল্পতার চিকিৎসা করা যায়।

প্রস্রাবে অ্যালবুমিন ও সুগার নির্ণয় করলে তা আপনাকে ও আপনার গর্ভস্থ শিশুকে অসুস্থতা থেকে বাঁচায়।

গর্ভাবস্থায় প্রথম পরীক্ষার সময়ে এইচ আই ভি সংক্রমণ নির্ণয় করুন।

গর্ভাবস্থায় জ্বর হলে রক্ত পরীক্ষা করে জেনে নিন ম্যালেরিয়া হয়েছে কিনা।

গর্ভবতী মহিলার থেকে সন্তান মধ্যে সংক্রমণ প্রতিরোধ বিষয়ে জরুরী তথ্যগুলি হলো –

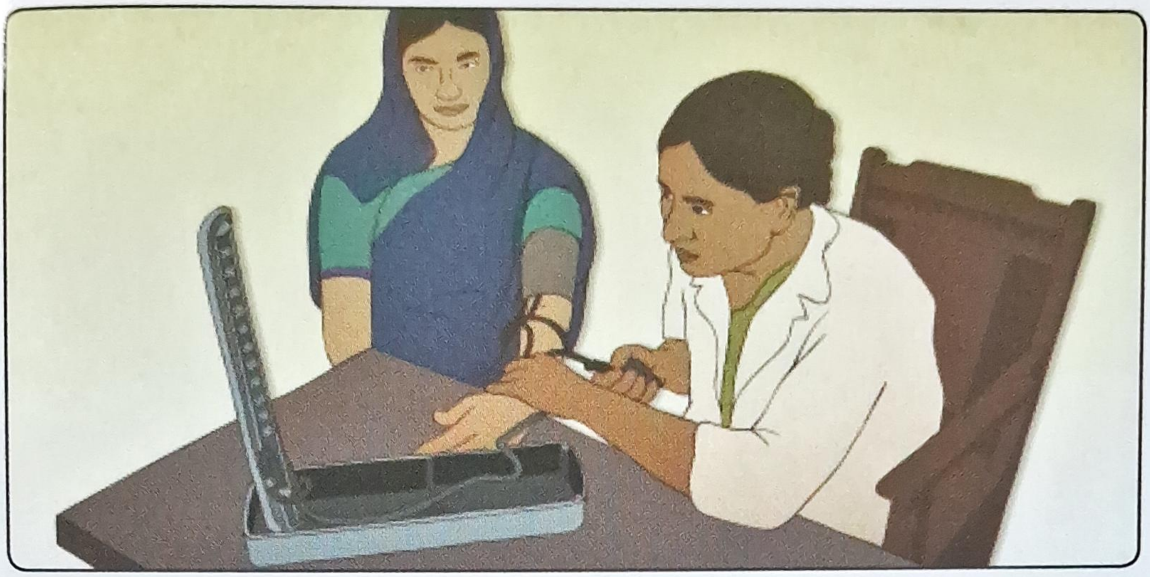
- গর্ভবতী মহিলা যদি এইচ আই ভি, সিফিলিস বা হেপাটাইটিস–বি তে আক্রান্ত থাকেন তাহলে সন্তানের মধ্যেও তা সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে।
- গর্ভবতী মহিলা ও তার সন্তানের ভবিষ্যৎ সুরক্ষিত করতে প্রথম প্রাক–প্রসব পরীক্ষাতেই এইচ.আই. ভি, সিফিলিস ও হেপাটাইটিস–বি পরীক্ষা করান



- এইচ.আই.ভি, সিফিলিস বা হেপাটাইটিস–বি আক্রান্ত মায়ের চিকিৎসা করেও সন্তানকে প্রতিষেধক ওষুধ দিয়ে সন্তানের মধ্যে সংক্রমণ কমানো সম্ভব।
- এই রক্তপরীক্ষার জন্য যে কোনো সরকারী হাসপাতাল বা উপস্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। এইচ আই ভি র ওষুধ বিনামূল্যে পাওয়ার জন্য নিকটবর্তী এ.আর.টি কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। সিফিলিস আক্রান্ত মহিলারা বিনামূল্যে সরকারী স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে ওষুধ পাবেন।

সুস্থ মা ই এক সুস্থ শিশুর জন্ম দিতে পারে এবং এক ভবিষ্যৎ প্রজন্ম কে এইচ আই ভি ও সিফিলিস মুক্ত করতে পারে।

প্রসবের আগে পরীক্ষা



আপনার রক্তচাপ পরীক্ষা করান। বেশী রক্তচাপ আপনার ও আপনার শিশুর জন্য বিপজ্জনক।

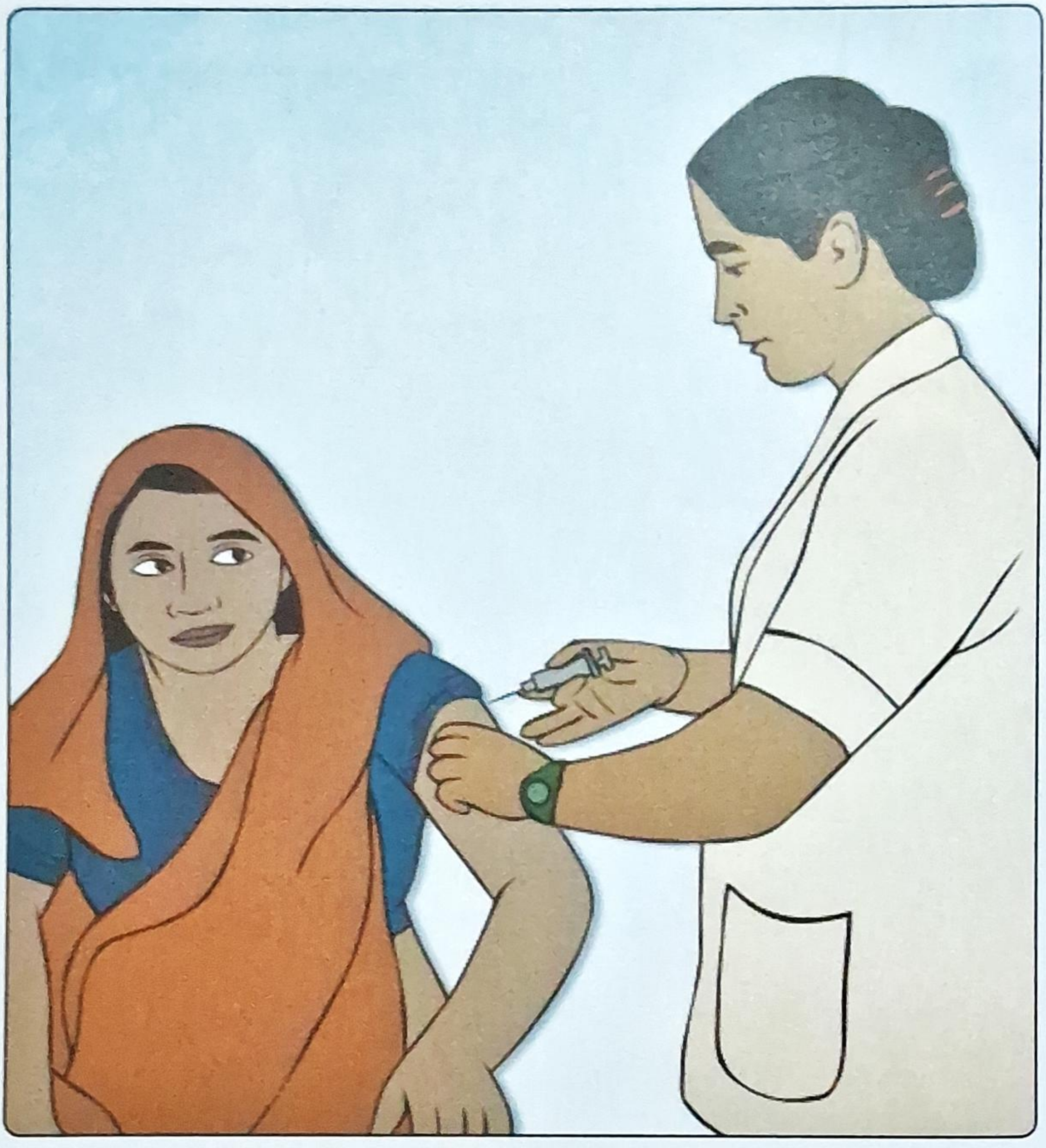




তল পেট পরীক্ষা করলে আপনার গর্ভস্থ শিশুর ঠিকমত বৃদ্ধি হচ্ছে কিনা তা বোঝা যায়।

প্রসবের আগে তল পেট পরীক্ষা করালে গর্ভস্থ শিশু সুস্থ আছে কিনা এবং তার বৃদ্ধি ঠিকমত হচ্ছে কিনা তা বোঝা যায়।

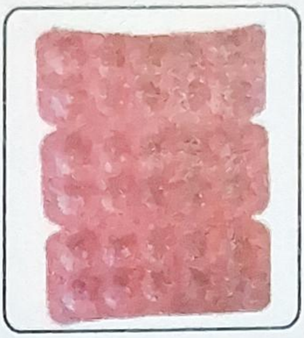
টিটেনাস ও ডিপথেরিয়া টক্সয়েড টিকাকরণ



একমাস অন্তর টিটেনাস ও ডিপথেরিয়ার দুটি ইঞ্জেকশন মা ও শিশুকে
প্রাণঘাতী টিটেনাস ও ডিপথেরিয়া রোগ থেকে বাঁচায়।

**একমাস অন্তর টিটেনাস ও ডিপথেরিয়ার দুটি ইঞ্জেকশন মা ও শিশুকে
প্রাণঘাতী টিটেনাস ও ডিপথেরিয়া রোগ থেকে বাঁচায়।**

আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড (আই এফ এ)

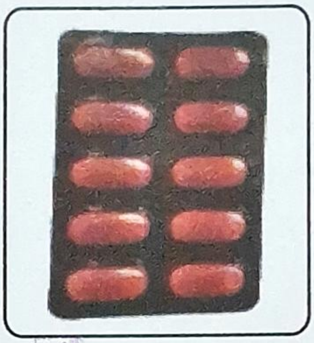


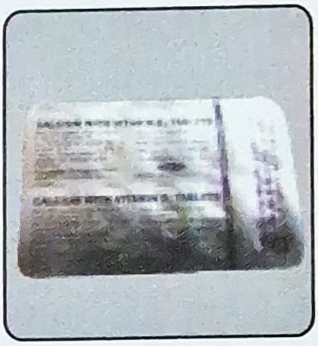


গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস থেকে প্রসবের পর ছয় মাস পর্যন্ত প্রত্যেকদিন একটি করে আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিড বড়ি খাবেন। যদি আপনি রক্তাল্পতায় ভোগেন, তবে প্রত্যেকদিন দুটি করে বড়ি খান। কিছু খাওয়ার পরে আই.এফ.এ বড়িটি খাবেন।

রোজ আই.এফ.এ বড়ি খেলে রক্তাল্পতা দূর হয় ও সুস্থ শিশুর জন্ম সুনিশ্চিত হয়।

ভিটামিন 'ডি' যুক্ত ক্যালসিয়াম বড়ি





ভিটামিন 'ডি' যুক্ত ক্যালসিয়াম প্রত্যেকদিন দুটি করে বড়ি খান। গর্ভাবস্থায় আপনাকে দেওয়া গর্ভাবস্থার চতুর্থ মাস থেকে প্রসবের পর ছয় মাস পর্যন্ত প্রত্যেকদিন দুটি করে ভিটামিন ডি যুক্ত ক্যালসিয়াম বড়ি খান।

ভিটামিন ডি যুক্ত ক্যালসিয়াম বড়ি মাতৃমৃত্যু, মাতৃ অসুস্থতা ও উচ্চ রক্ত চাপ জনিত জটিলতা প্রতিরোধ করে।

কৃমি নাশক বড়ি





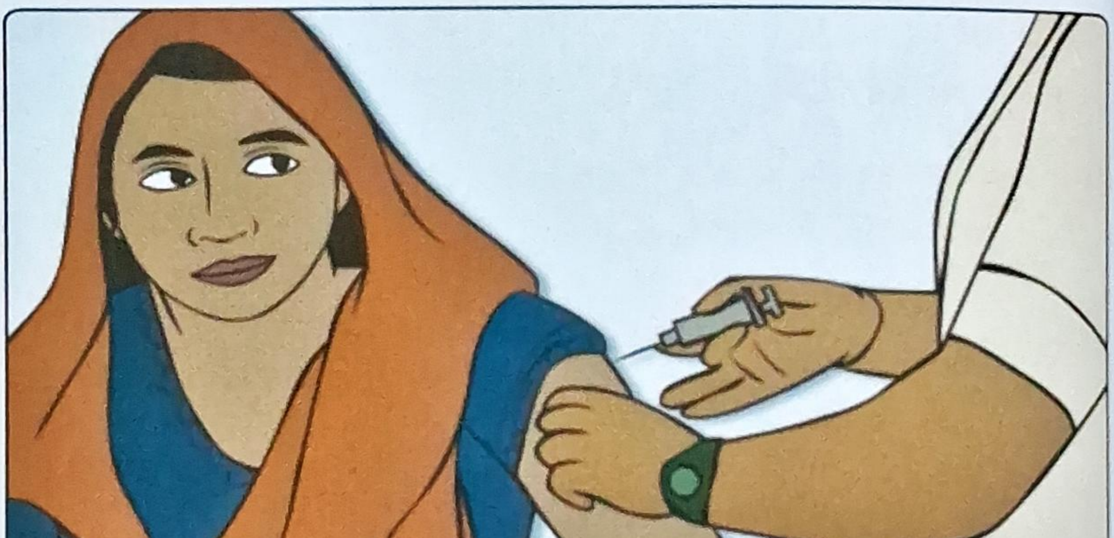
গর্ভাবস্থায় তিন মাসের পর একটি কৃমিনাশক বড়ি উপস্বাস্থ্য কেন্দ্রে বসে খেয়ে নিন। ক্রিমিনাশক বড়িটি লৌহ অভাব জনিত রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করে।

রোজ আই.এফ.এ বড়ি খেলে রক্তাল্পতা দূর হয় ও সুস্থ শিশুর জন্ম সুনিশ্চিত হয়।

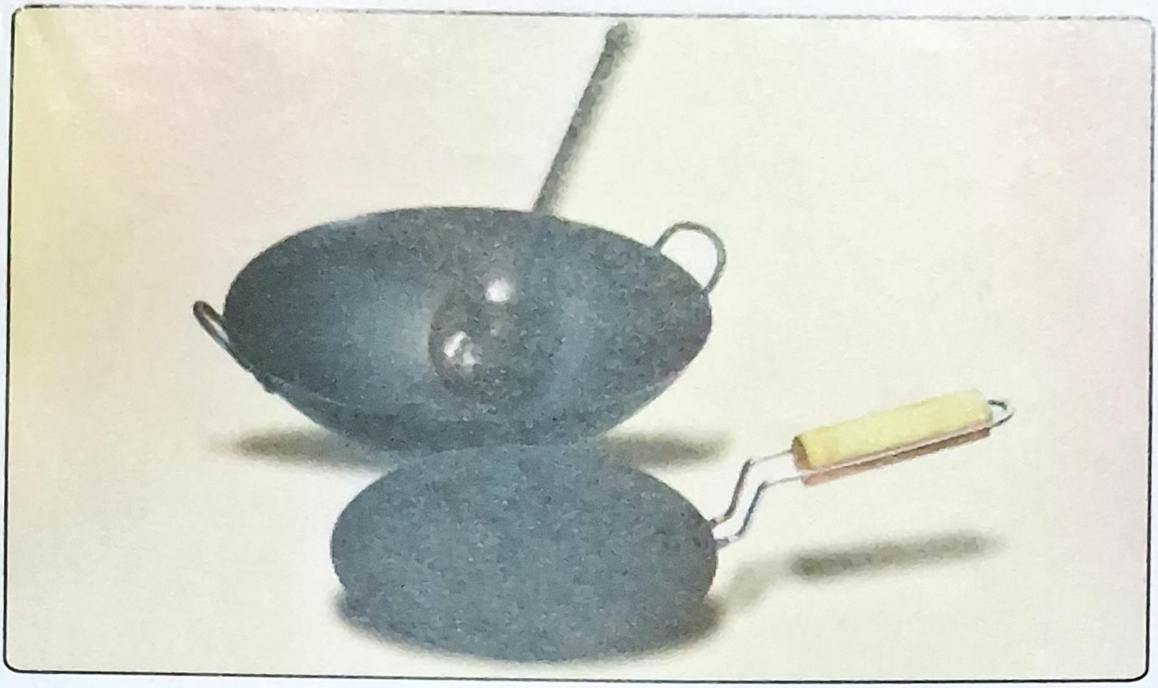
রক্তাল্পতা প্রতিরোধে অবশ্য করণীয়



১। রক্তে হিমোগ্লোবিনের মাত্রা বৃদ্ধি না পেলে ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিন।



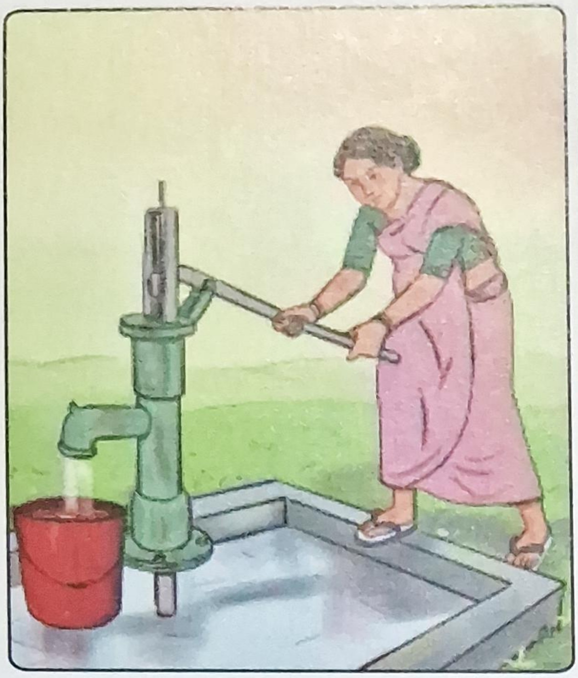
২। আপনি যদি অতিরিক্ত রক্তাল্পতায় আক্রান্ত বলে চিহ্নিত হন, আপনাকে আয়রণ (লোহা) ইঞ্জেকশন বা রক্ত দেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

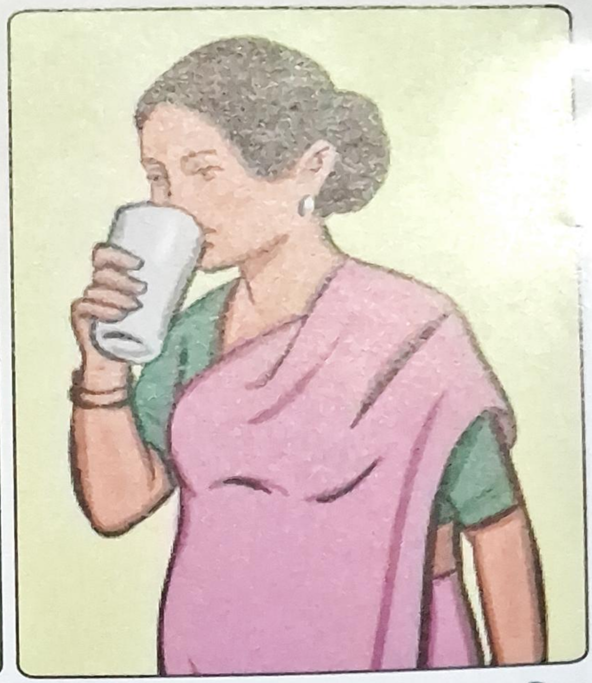


৩। লোহার বাসনপত্রে রান্না করুন - লোহার বাসনপত্র ব্যবহার করে রান্না করলে খাবারের মধ্যে লোহার পরিমান বৃদ্ধি পায়।



৪। ভিটামিন "সি" সমৃদ্ধ খাবার (লেবু জাতীয়, অঙ্কুরদগম ছোলা ইত্যাদি খেতে হবে যা শরীরে লোহার শোষণে সাহায্য করে।



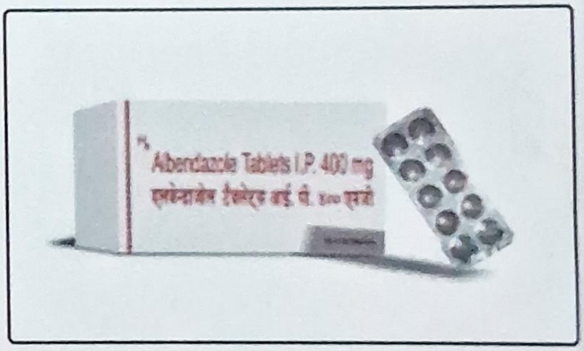


৫। পরিশ্রুত পানীয় জল খান যা সম্পূর্ণভাবে দূষণ ও ফ্লোরাইড মুক্ত। ফ্লোরাইড শরীরে লোহার শোষণে বাধা দেয়।





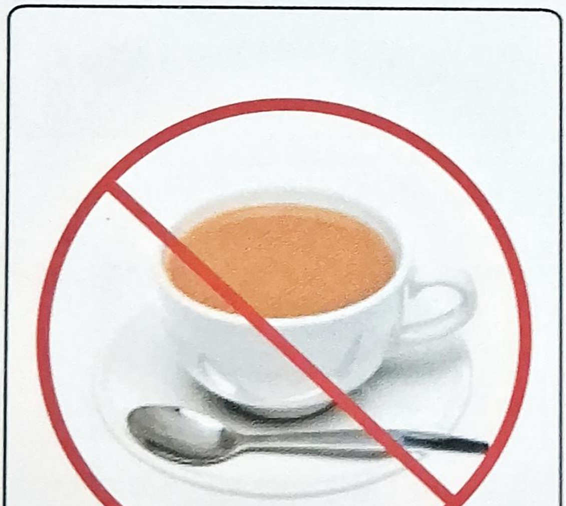




৬। কৃমি সংক্রান্ত কারণে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য সবসময় জুতো / চটি ব্যবহার করুন, মলত্যাগের জন্য শৌচাগার ব্যবহার করুন, ধোয়ার পর সব্জি ও ফল খাবেন এবং কৃমিনাশক বড়ি খান।



৭। ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য রোগের কারণে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য নিয়মিত মশারি ব্যবহার করুন।

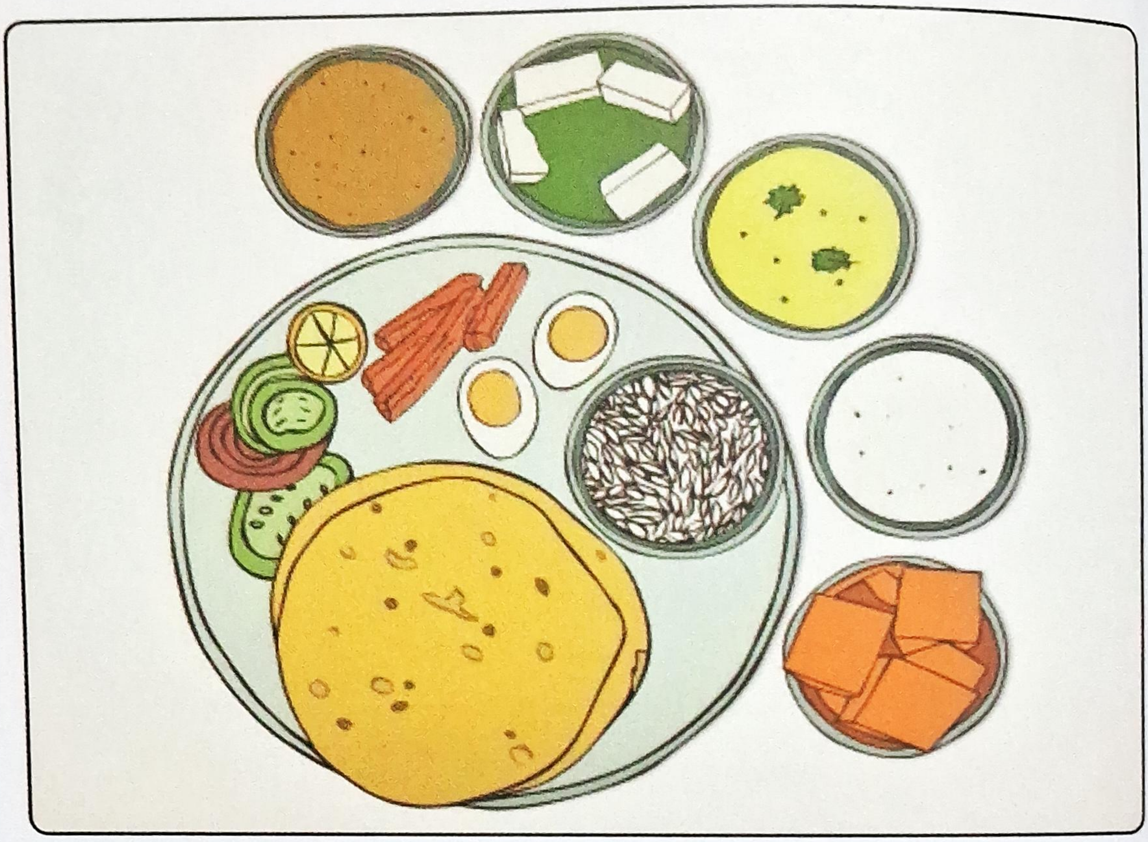


৮। খাবার খাওয়ার পর চা/কফি খাওয়া উচিত নয়। কারণ এর ফলে খাবারের মধ্যে থাকা লোহা শরীরে মিশে যেতে বাধা পায়।



৯। আয়রণ বড়ি খাওয়ার জন্য বমি বমি ভাব বা কালো কালো পায়খানা হলে বড়ি খাওয়া বন্ধ করবেন না - ডাক্তার বাবুর পরামর্শ নিন।

গর্ভাবস্থায় (যে ধরণের খাবার খাওয়া উচিত)



- আপনার গর্ভাবস্থায় প্রতিদিন নিয়মিত আহার ছাড়া একটি অতিরিক্ত আহার প্রয়োজন।
- ক্যালসিয়াম, প্রোটিন ও ভিটামিনের জন্য দুধ ও দুগ্ধজাত খাবার যেমন - দই, ছানা, মাখন তোলা দুধ খাওয়া প্রয়োজন।
- আয়রণ ও ফলিক অ্যাসিডের জন্য সবুজ পাতাযুক্ত শাকসব্জি খাওয়া প্রয়োজন।
- ভিটামিন, প্রোটিন ও শর্করা জাতীয় খাবারের জন্য চাল, ডাল, টাটকা মরসুমী ফল খাওয়া প্রয়োজন।
- নিরামিষাশীদের প্রয়োজনীয় প্রোটিনের জন্য অঙ্কুরিত ছোলা, সোয়াবিন, বাদাম ও অন্তত দুকাপ ডাল খাওয়া প্রয়োজন।
- আমিষাশীদের প্রয়োজনীয় প্রোটিনের জন্য মাছ, মাংস, ডিম খাওয়া প্রয়োজন।

বিভিন্ন প্রকার খাদ্য সহযোগে সুষম আহার গর্ভস্থ শিশুর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে ও রক্তাল্পতা দূর করে।

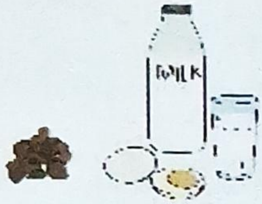
যেসব খাবারে প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর দ্রব্য থাকে।

আয়রন



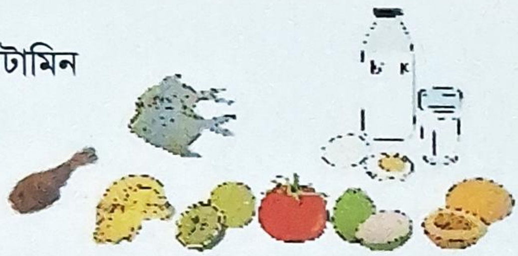
সবুজ পাতাযুক্ত সব্জি, খোসাযুক্ত শস্য, চাল, গম, শুকনো ফল, বাদাম, মাংস, গুড়।

ক্যালসিয়াম



দুধ, দুগ্ধজাত খাবার, কাগজী বাদাম, সোয়াবিনের দুধ, ডিম, তিল ও শালগম।

ভিটামিন



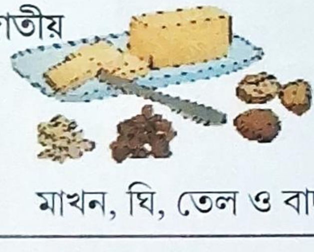
কমলালেবু, ঘন সবুজ শাকসব্জি, টক ফল, আপেল, টমেটো, আমলকী, মাংস, মাছ, ডিম, দুধ ও দুগ্ধজাত দ্রব্য এবং সোয়াবিনের খাবার।

প্রোটিন



ছানা, দুধ ও অন্যান্য দুগ্ধজাত দ্রব্য, মিশ্রিত শস্যদানা, বাদাম, ডিম, মাংস, মুরগী ও সোয়াবিন।

চর্বি জাতীয়



মাখন, ঘি, তেল ও বাদাম।

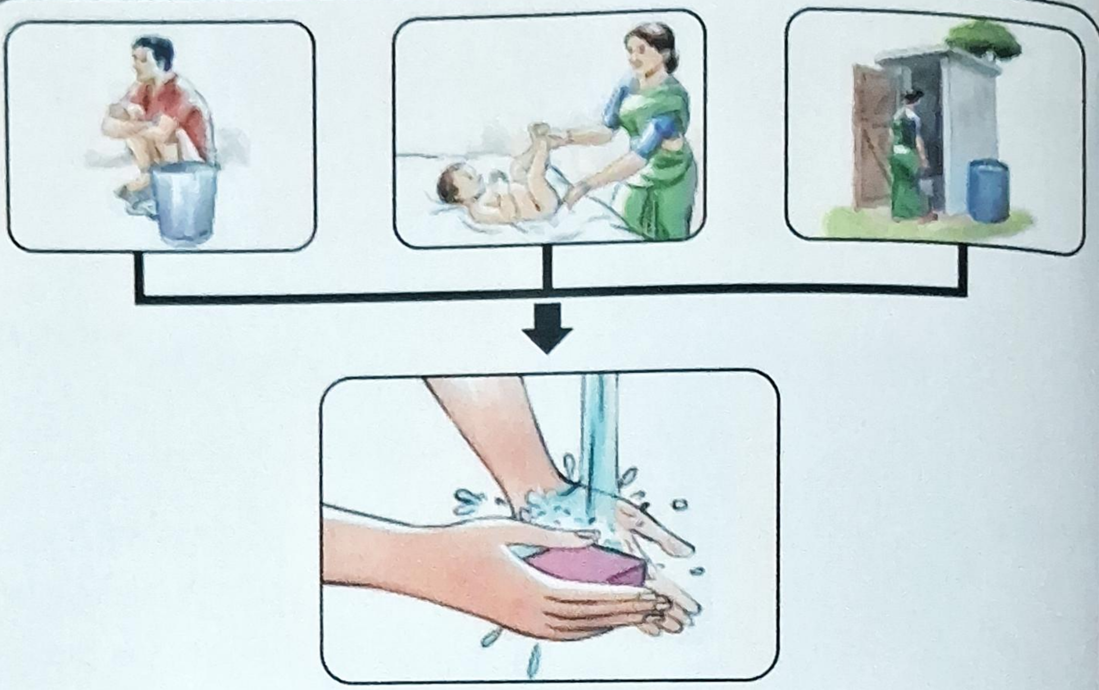
খনিজ লবন



আপনার বাড়ির পাশে যে সমস্ত মরসুমী ফল, শাকসব্জি ইত্যাদি যা পাওয়া যায়, তাই খান।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

সাবান দিয়ে ধুলে হাত সব অসুখ হবে কুপোকাত



প্রতিবার খাওয়ার আগে অথবা আপনার বা আপনার শিশুর শৌচকর্মের পর সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

- মলত্যাগের পর
- শিশুর মল পরিষ্কার করার পর
- শিশুর মল শৌচাগারে ফেলার পর
- খাবার তৈরি করার আগে
- শিশুকে খাওয়ানোর আগে
- খাওয়া ও পরিবেশনের আগে



হাতের নখ নিয়মিত কাটুন।

ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা আপনাকে ও আপনার গর্ভস্থ শিশুকে রোগ সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে।

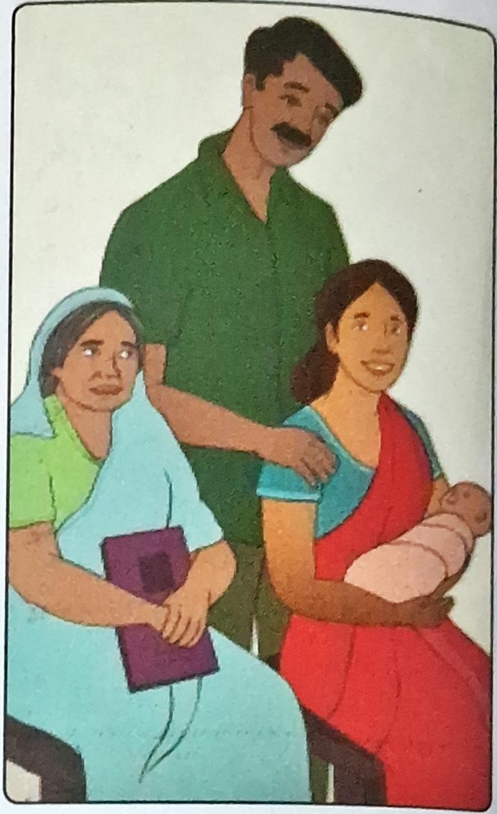
গর্ভাবস্থায় বিশ্রাম



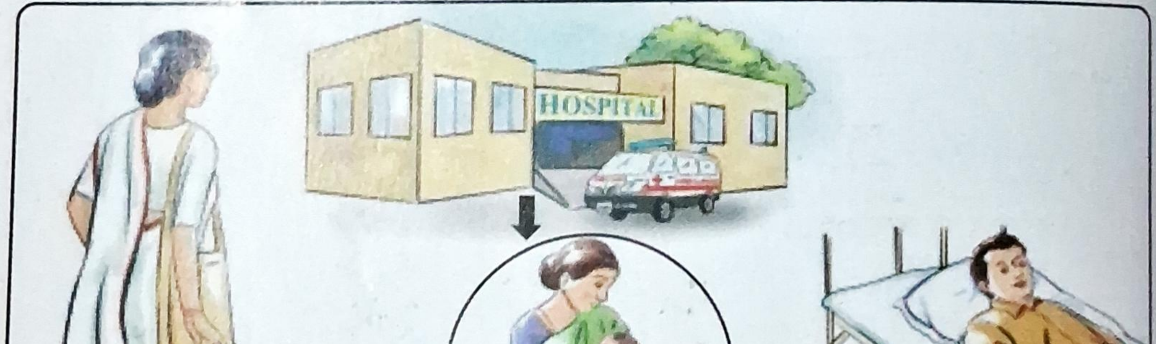
- রাতে অন্ততঃ ৮ ঘন্টা ঘুমোন ও দিনে অন্ততঃ ২ ঘন্টা বিশ্রাম করুন।
- বাঁ পাশ ফিরে শোবেন যা গর্ভস্থ শিশুর রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে।
- কঠিন পরিশ্রমের কাজ, যেমন - ভারী জিনিস তোলা ইত্যাদি করবেন না।
- একসাথে বেশী কাজ করবেন না, অন্যদের সঙ্গে কাজ ভাগ করে নিন।

পর্যাপ্ত বিশ্রাম আপনার শারীরিক ও মানসিক অবসাদ দূর করে যা আপনার ও আপনার শিশুর সু-স্বাস্থের উপযোগী।

প্রসব পরিকল্পনা ও পারিবারিক সহযোগিতা

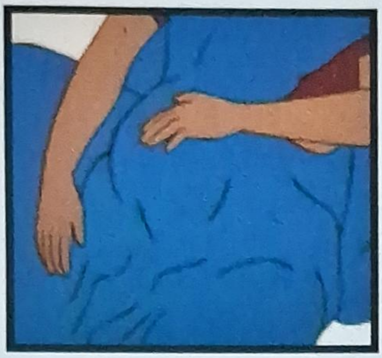


- পরিবারের সদস্যদের ব্যবহার যেন মাকে সবসময় প্রসন্ন ও উৎসাহিত করে।
- গর্ভবতী মহিলা ঠিকমত স্বাস্থ্যকর আহার এবং সময়মত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়াটা পরিবারকে সুনিশ্চিত করতে হবে।
- প্রসব বেদনা শুরু হলে বা কোনো অসুবিধা দেখা দিলে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে দেরী করবেন না।
- প্রসবের জন্য সরকারী হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। যেখানে কোন খরচ লাগে না।
- একজন রক্তদাতাকে আগে থেকেই চিহ্নিত করুন যে দরকার পড়লে রক্তদান করতে পারে (মা-এর রক্তের গ্রুপ অনুযায়ী)



প্রসব পরিকল্পনা করুন এবং গর্ভাবস্থায় হঠাৎ অসুস্থতা মোকাবিলা করার জন্য প্রস্তুতি নিন

গর্ভাবস্থায় বিপদ সংকেত



পেটে অসহ্য ব্যাথা



অত্যাধিক পা ফোলা



গর্ভকালীন রক্তস্রাব।
প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে
অত্যাধিক রক্তপাত



গুরুতর রক্তাল্পতা - সঙ্গে
শ্বাসকষ্ট থাকা বা না থাকা



গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের এক
মাসের মধ্যে প্রবল জ্বর



তড়কা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া বা ঝাপসা দেখা, মাথা ধরা, বমি, শরীরের বিভিন্ন অংশ ফুলে যাওয়া



১২ ঘন্টার বেশী প্রসব যন্ত্রণা



প্রসব যন্ত্রণা ছাড়াই জল
ভেঙ্গে যাওয়া

উপরের লক্ষণগুলির কোনো একটি দেখা দিলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন যা আপনার জীবন রক্ষা করবে।

প্রসবের আগে ও প্রসবের সময় বিপদের সংকেত

এইসব লক্ষণগুলি থাকলে অতিসত্বর ডাক্তারবাবু / মহিলা স্বাস্থ্য সহায়িকার পরামর্শ নিন।

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন যদি	উচ্চতর স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (এফ.আর.ইউ) যোগাযোগ করুন যদি
প্রস্রাবে জ্বালা করে।	গর্ভাবস্থার শেষদিকে যোনিপথে রক্তস্রাব হয়।
অতিরিক্ত জ্বর বা অন্যান্য অসুখ হয়।	বাচ্চা কম নাড়াচাড়া করে বা না করে।
গর্ভাবস্থায় প্রথমদিকে যোনিপথে রক্তস্রাব হয়।	সারা শরীর ফুলে যায়, বুক ধড়ফড় করে বা নিঃশ্বাসের কষ্ট হয়।
অতিরিক্ত বমিভাব বা বমি হয়।	সারা শরীর ফুলে যায় এবং / অথবা দৃষ্টিশক্তি ক্ষীণ হয়ে যায়।
প্রাক প্রসবকালে যোনিপথে জল ভাঙ্গে।	প্রাক প্রসবকালীন পরীক্ষায় অতিরিক্ত রক্তচাপ ধরা পড়ে।
প্রাক প্রসবকালীন পরীক্ষায় যদি অতিরিক্ত রক্তচাপ পরিলক্ষিত হয়।	খিঁচুনি হয়।
অজ্ঞান হয়ে যান বা পেটে ব্যাথা হয়।	গর্ভাবস্থায় ৯-ম মাসের আগে প্রসব বেদনা হয় বা যোনিপথে জল ভাঙ্গে।
	প্রসববেদনাহীন - ১২ ঘন্টার বেশী জলভাঙে।
	দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব হয় - জ্বর সহ বা জ্বর ছাড়া।
	১২ ঘন্টার বেশী প্রসব বেদনা হয়।
	একটানা পেটব্যাথা থাকে।

১০৪ (কল সেন্টার) — যদি আপনার বা বাড়ির কারো গর্ভাবস্থা সংক্রান্ত কোন প্রশ্ন থাকে বা সমস্যা থাকে তাহলে ১০৪ নম্বরে ফোন করে যোগাযোগ করুন।

প্রসবকালীন অসুবিধাগুলির সঠিকভাবে চিকিৎসার জন্য সময়মত স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও হাসপাতালে চলে যান। এতে আপনার ও আপনার শিশুর জীবন সংকট হবে না।

প্রসবের পর পরিষেবা

- প্রসবের পর অন্ততঃ ৪৮ ঘন্টা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ভর্তি থাকুন, কারণ এই সময় মা ও শিশুর বেশীর ভাগ অসুবিধা দেখা দেয়।
- শিশুর জন্মের দিন, তৃতীয় দিন, সপ্তম দিন ও ছয় সপ্তাহ পরে স্বাস্থ্যকর্মী আপনাকে ও আপনার শিশুকে বাধ্যতামূলক পরীক্ষা করবেন।
- জন্মের দিন শিশুকে "০" ডোজ পোলিও প্রতিষেধক খাওয়ান এবং বি.সি.জি ও হেপাটাইটিস-বি টীকা (যেখানে এই টিকার ব্যবস্থা আছে) দেওয়ার ব্যবস্থা করুন।
- স্বাস্থ্যকেন্দ্রে / হাসপাতালে থাকাকালীন শিশুর নাভিমূলের পরিচর্যা, শিশুকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা, সর্দিকাশির উপসর্গ, পাতলা পায়খানা, পুষ্টিকর খাদ্য ও আপনার পরিবার পরিকল্পনার উপায় সম্বন্ধে অবহিত হোন।
- এইসময় অতিরিক্ত আহার ও জলীয় পদার্থ গ্রহণ করুন, যাতে বুকের দুধের যোগান সুনিশ্চিত হয়।
- প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিন।
- আপনার বা আপনার শিশুর কোনো অসুবিধা থাকলে খুব তাড়াতাড়ি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।





প্রসবের পর সমস্যা

স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন যদি	উচ্চতর স্বাস্থ্যকেন্দ্রে (এফ.আর.ইউ) যোগাযোগ করুন যদি
যোনিপথ সংলগ্ন এলাকা ছিঁড়ে যায়।	যোনিপথে অতিরিক্ত রক্তস্রাব হয়।
প্রস্রাব করতে পারেন না।	মলমূত্র নিয়ন্ত্রন না করতে পারেন।
প্রস্রাবে জ্বালা থাকে।	দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব হয়।
স্তন্যদানে অসুবিধা হয়।	নিঃশ্বাসের কষ্ট হয়।
তলপেটে ব্যাথা হয়।	দৃষ্টিশক্তি কমে যায় বা খিঁচুনি হয়।
	জ্বর হয়।
	অজ্ঞান হয়ে যান।

প্রসবের পর স্বাস্থ্য পরীক্ষা আপনার ও আপনার শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে।

নবজাতকের পরিচর্যা

নবজাতকের যেসব পরিচর্যা বাধ্যতামূলক সেগুলি হল

- জন্মের সঙ্গে সঙ্গে শিশুর ত্বক মুছুন ও শুকনো কাপড় দিয়ে শিশুকে ঢেকে রাখুন।
- আবহাওয়ার উপর নির্ভর করে শিশুকে ঢাকুন যাতে শিশুর শরীর গরম থাকে।
- মাথা ও পা ঢাকা দিন।
- ৪৮ ঘন্টার পরই শিশুকে স্নান করান।
- লক্ষ্য রাখুন যে শিশুটি প্রথম ২৪ ঘন্টায় অন্ততঃ একবার মলত্যাগ ও প্রথম ৪৮ ঘন্টায় অন্ততঃ একবার মূত্রত্যাগ করে কি না।
- বুকের দুধ প্রতিবার খাওয়ানোর পর শিশুর পিঠ চাপড়ে ঢেঁকুর তোলান।
- নাভিমূল শুকনো ও পরিষ্কার রাখুন।
- নাভিমূলে কোনো কিছু লাগাবেন না।



স্বাস্থ্যকেন্দ্রে / হাসপাতালে প্রসব করান - মা ও শিশুর কোনো অসুবিধা হলে এখানে সময়মত চিকিৎসার সুবিধা পাওয়া যায়।

নবজাত শিশুর বিপদ সংকেত

নীচে লেখা অসুবিধাগুলির মধ্যে যে কোনো একটি দেখা দিলে ডাক্তারবাবু বা মহিলা স্বাস্থ্যসহায়িকার (এ. এন. এম) সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

১) নিঃশ্বাসে কষ্ট
২) দুধ টেনে খেতে অসুবিধা
৩) মলমূত্র ত্যাগ করতে না পারা
৪) নাভিমূল লাল বা পুঁজ ভর্তি
৫) দশের বেশী সংখ্যায় গায়ে ফোস্কা
৬) শরীর হলুদ ভাব (জন্ডিস)
৭) জ্বর
৮) পাতলা পায়খানা
৯) নিস্তেজতা
১০) খিঁচুনি
১১) চোখ লাল হ'লে বা সংক্রমণ হলে
১২) অঙ্গের জন্মগত ত্রুটি

শিশুর কোনো অসুবিধা থাকলেই সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারবাবু বা এ.এন.এম বা আশা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন - সময়মতো চিকিৎসা শিশুর জীবন রক্ষা করে।

ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্ন

নবজাতকদের উষ্ণ রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শরীরের তাপমাত্রা কমে গেলে নবজাতকের উপর তার বিরূপ প্রতিক্রিয়া হতে পারে এবং মৃত্যুর আশঙ্কা বেড়ে যেতে পারে। শিশুর শরীরের উষ্ণতা বজায় রাখার সবচেয়ে ভাল উপায় হল দিনে ও রাতে যতক্ষন সম্ভব মায়ের (অথবা অন্য কোন পরিবারের সদস্য যেমন বাবা) ত্বকের সঙ্গে শিশুর ত্বক লাগিয়ে রাখা (ক্যাঙ্গারু মায়ের মতো)। এই ক্যাঙ্গারু পদ্ধতি যে কোন নবজাতক বিশেষ করে কম জন্ম ওজনের নবজাতকের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয়। মায়ের বুকের উপর, তার দুই স্তনের মাঝখানে শিশুটিকে উপুড় করে লম্বালম্বি পা টান করে শুইয়ে দিন যাতে গায়ের চামড়ার সঙ্গে শিশুটির গায়ের চামড়া লেগে থাকে। শিশুর মাথা একপাশে ঘুরিয়ে দিন যাতে নিঃশ্বাস নিতে অসুবিধা না হয়। মায়ের ব্লাউজ, আঁচল বা জামা দিয়ে শিশুটিকে ঢেকে দিন, এর উপর মা ও শিশু দুজনকে একসঙ্গে একটা মোটা কাপড় (কম্বল বা শাল) দিয়ে ঢেকে দিন।



ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্নের উপকারিতা ঃ

- শরীরের তাপমাত্রা বজায় রাখে
- ভালোভাবে স্তন্যপান করতে পারে ও সংক্রমণ প্রতিরোধ করে
- মা ও শিশুর মধ্যে নিবিড় সম্পর্ক গড়ে তোলে
- অসুস্থতা কমিয়ে দেয়
- মস্তিষ্কের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে

শুধুমাত্র "মায়ে-ছায়ে গায়ে গায়ে" অর্থাৎ মায়ের ত্বকের সঙ্গে শিশুর ত্বক লাগিয়ে রাখা মানেই ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্ন নয়, কম জন্ম ওজনের নবজাতককে যত্ন নেওয়ার বিশেষ পদ্ধতিই হল ক্যাঙ্গারু মায়ের যত্ন।

স্তন্যপান

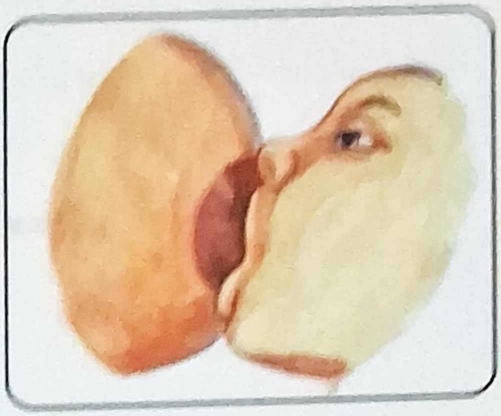
- শিশুকে জন্মের পরপরই বুকের দুধ খাওয়ান, অন্ততঃ জন্মের এক ঘন্টার মধ্যেই এতে স্তন্যপানের প্রক্রিয়া স্বাভাবিক হয়।
- জন্মের পর প্রথম বুকের দুধ (হলুদ দুধ / কোলোস্ট্রাম) শিশুর পক্ষে একান্ত প্রয়োজনীয় কারণ এই দুধ পুষ্টিকর ও রোগ প্রতিরোধকারী উপাদানে সমৃদ্ধ, যা শিশুকে বিভিন্ন রোগ যেমন - হাম থেকে মুক্ত রাখে।
- শিশুর জন্মের পর প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ দিন। এই সময় অন্য কোনো খাদ্য বা পানীয় (যেমন - জল, মধু ইত্যাদি) একদমই দেবেন না।
- শিশুর চাহিদা মতো (দিনে ও রাতে) স্তন্যপান করান। প্রতিদিন কম করে ৮ থেকে ১২ বার বুকের দুধ খাওয়ানো উচিৎ।
- বুকের দুধ খেলে শিশুর পাতলা পায়খানা বা সর্দিকাশি ইত্যাদি রোগ কম হয়। এছাড়া বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ে আবার গর্ভবতী হওয়ার আশঙ্কা কমে যায়।



ঘন ঘন দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকে বেশি দুধ তৈরি হবে।

জন্মের পর শিশুকে প্রথম ৬ মাস শুধুমাত্র বুকের দুধ দিন যাতে শিশুকে সাধারণ রোগ, যেমন পাতলা পায়খানা, সর্দিকাশি থেকে মুক্ত রাখা যায়।

সঠিকভাবে স্তন ধরার চারটি লক্ষণ



- শিশুর থুতনি মায়ের বুকে লেগে থাকবে
- মুখ হাঁ করে খোলা থাকবে
- নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে ওলটানো থাকবে
- মায়ের স্তনবৃন্তের চারপাশের কালো অংশ (areola) নিচের থেকে উপরের দিকে বেশি দেখা যাবে

স্তন্যপানের সময় শিশুকে সঠিকভাবে ধরার চারটি লক্ষণ

- শিশুর মাথা ও দেহ সোজা রাখতে হবে
- শিশু মায়ের স্তনের দিকে ঘুরে থাকবে (দেখতে হবে যেন শিশুর নাক স্তনের বোঁটার ঠিক উল্টো দিকে থাকে)
- শিশুর শরীর মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকবে
- শিশুর পুরো শরীর মা ঠিকভাবে ধরে থাকবে

সঠিকভাবে টানার লক্ষণ

- ধীরে ধীরে গভীরভাবে টানবে ও মাঝে মাঝে থামবে

স্তন্যপান করার বিভিন্ন ধরণ









শিশুর কোনো অসুবিধা থাকলেই সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারবাবু বা এ.এন.এম বা আশা কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন - সময়মতো চিকিৎসা শিশুর জীবন রক্ষা করে।

পরিপূরক আহার

- শিশুর ৬ মাস বয়স পেরোলেই বুকের দুধের সাথে শিশুকে পরিপূরক খাদ্য দেওয়া উচিৎ
- জন্মের ৬ মাস পর থেকে শুধু বুকের দুধই শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধিতে পর্যাপ্ত নয়, এইজন্য পরিপূরক আহারের প্রয়োজন।

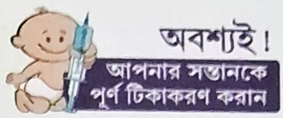
বয়স	কি খাবে	দিনে কতবার	সারাদিনের খাদ্যের পরিমাণ
৬ মাস পূর্ণ হলে	নরম চটকানো ঘন করে তৈরি খাবার। যেমন - দুধ-সুজি, চাল-ডালের খিচুরি, চালের পায়েস, পাকা পেঁপে, নরম কলা। মা-এর বুকের দুধ।	বুকের দুধের সঙ্গে ২ থেকে ৩ বার পরিপূরক খাবার দিন।	২-৩ বড় চামচ
৭-৮ মাস	নরম চটকানো ঘরে তৈরি ঘন খাবার। মরসুমী ফল পাকা পেঁপে, পাকা কলা, পাকা আম। মা-এর বুকের দুধ।	বুকের দুধের সঙ্গে প্রতিদিন ৩ বার করে খাবার দিন।	বড় বাটির (২৫০ মিলি) ১/২ বাটি থেকে ২/৩ অংশ বাটি
৯-১১ মাস	নরম চটকানো ঘরে তৈরি খাবার। যেমন ভাত, ডাল, তরকারি, মাছ, ডিম, ডালিয়া, সুজি, নরম ফল ইত্যাদি।	বুকের দুধের সাথে ৩-৪ বার পরিপূরক খাদ্য দিন। বাচ্চার খিদে থাকলে ১ বার হালকা খাবার দিন। যেমন কুচানো বা ছোট করে কাটা নরম ফল, মুড়ি ইত্যাদি।	বড় বাটির (২৫০ মিলি) ৩/৪ অংশ থেকে ১ বাটি
১২-২৪ মাস	ঝাল মশলা ছাড়া পরিবারের জন্য তৈরি খাবার, প্রয়োজনে চটকানো খাবার দিন।	বুকের দুধের সাথে ৩-৪ বার পরিপূরক খাদ্য দিন। ১-২ বার হালকা খাবার দিন।	বড় বাটির ১ বাটি ২৫০মিলি

জরুরি কিছু কথা

- ছেলে ও মেয়েদের একই পরিমাণ খাওয়া প্রয়োজন
- খাওয়ানোর আগে নিজের ও শিশুর হাত সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিন
- শিশুর পাশে বসে খাওয়ান
- শিশুকে পৃথক পাত্রে খেতে দিন ও লক্ষ্য করুন যে সে সঠিক পরিমাণে ও যথেষ্ট খাচ্ছে কিনা

স্তন্যপানের সঙ্গে সঙ্গে সময়মতো অতিরিক্ত পুষ্টিকর আহার শিশুকে সুস্থ রাখে।

শিশুদের টিকাকরণের সময়সূচী



শিশুকে টিকাকরণের জন্য নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান-

ইঞ্জেকশন জন্মের পরপরই	বি.সি.জি ইঞ্জেকশন, ও.পি.ভি. “০” ডোজ, হেপাটাইটিস “বি” - “০” ডোজ (২৪ ঘন্টার মধ্যে)
জন্মের ৬ সপ্তাহে	বি.সি.জি ইঞ্জেকশন (যদি জন্মের সময় না দেওয়া থাকে) পেন্টাভ্যালেন্ট - প্রথম ডোজ রোটা ভাইরাস ভ্যাকসিন – প্রথম ডোজ ও.পি.ভি - প্রথম ডোজ এফ.আই.পি.ভি - প্রথম ডোজ পি.সি.ভি - প্রথম ডোজ
জন্মের ১০ সপ্তাহে	পেন্টাভ্যালেন্ট - দ্বিতীয় ডোজ ও.পি.ভি - দ্বিতীয় ডোজ রোটা ভাইরাস ভ্যাকসিন – দ্বিতীয় ডোজ
জন্মের ১৪ সপ্তাহে	এফ.আই.পি.ভি - দ্বিতীয় ডোজ পেন্টাভ্যালেন্ট - তৃতীয় ডোজ ও.পি.ভি - তৃতীয় ডোজ রোটা ভাইরাস ভ্যাকসিন – তৃতীয় ডোজ পি.সি.ভি - দ্বিতীয় ডোজ
জন্মের ৯ মাস থেকে ১২ মাস	হাম ও রুবেলার টিকা - প্রথম ডোজ, ভিটামিন “এ” - প্রথম ডোজ, জাপানিজ এন্‌কেফেলাইটিস - প্রথম ডোজ, পি.সি.ভি - বুস্টার ডোজ
জন্মের ১৬ থেকে ২৪ মাস	ডি.পি.টি - প্রথম বুস্টার ডোজ, হাম ও রুবেলা - দ্বিতীয় ডোজ, ও.পি.ভি বুস্টার, ভিটামিন “এ” - দ্বিতীয় ডোজ, জাপানিজ এন্‌কেফেলাইটিস - দ্বিতীয় ডোজ
জন্মের ২ থেকে ৫ বছর	ভিটামিন “এ” তৃতীয় থেকে নবম ডোজ (৬ মাস অন্তর ৭ টা ডোজ)
জন্মের ৫ থেকে ৬ বছর	ডি.পি.টি - দ্বিতীয় বুস্টার ডোজ
১০ বছর	টিডি - প্রথম ডোজ
১৬ বছর	টিডি - দ্বিতীয় ডোজ

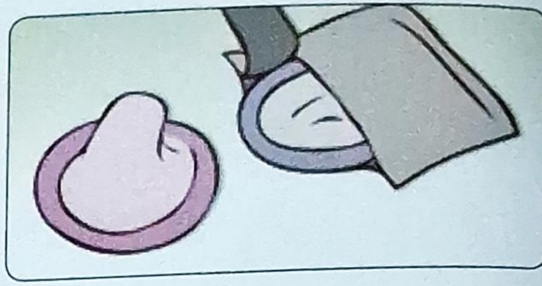
সময়সূচী মেনে টিকাকরণ করান, এতে জীবনহানিকর রোগ ও পঙ্গুত্ব [শিশুদের যক্ষা, হেপাটাইটিস - বি, পোলিও, ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি, টিটেনাস (ধনুষ্টঙ্কার), হিমোফিলস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি সম্পর্কিত অসুখ (মেনেনজাইটিস, নিমোনিয়া এবং অন্যান্য), রোটাভাইরাস জনিত ডাইরিয়া, হাম, রুবেলা, জাপানীজ এন্‌কেফেলাইটিস] থেকে শিশুকে বাঁচানো যায়।

পরিবার পরিকল্পনার পরামর্শ (অস্থায়ী পদ্ধতি)

একটি সন্তানের জন্মের মধ্যে ৩-৫ বছরের ব্যবধান প্রয়োজন যা আপনার ও আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের ও প্রতিপালনের পক্ষে সহায়ক জন্ম ব্যবধান বৃদ্ধির জন্য অনেক জন্মনিরোধক পদ্ধতি আছে।

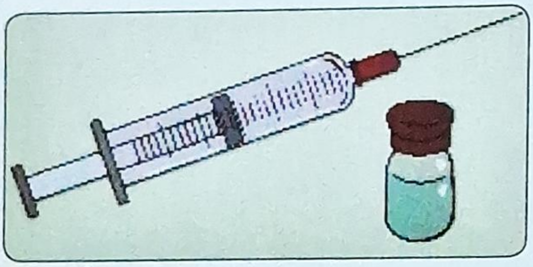


যদি শিশুকে শুধুমাত্র স্তন্যপান করান এবং মাসিক থাকে তবে জন্মের ৬ মাস অবধি গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা কম।



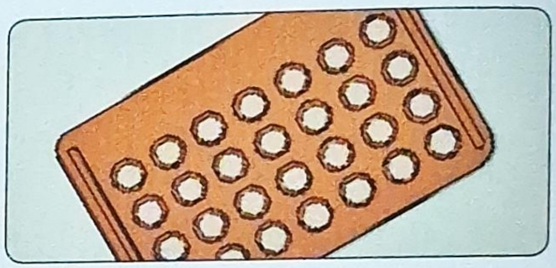
কনডোম

এটি পুরুষদের অস্থায়ী গর্ভনিরোধক। এটি গর্ভধারণ বন্ধ করে ও যৌনরোগ রোধ করে।



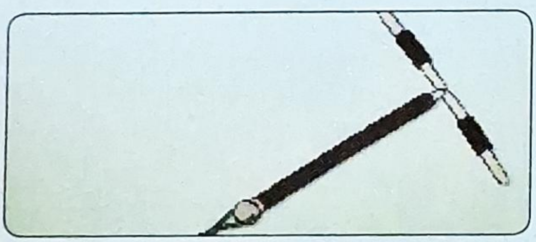
ডি.এম.পি.এ

প্রতি তিন মাস অন্তর এই ইঞ্জেকশন নেওয়া যায়, এটি স্তন্যদানের সময় ও ব্যবহার করা হয়।



গর্ভনিরোধক বড়ি (ও.সি.পি.)

স্তন্যপান করাচ্ছেন এমন মহিলারা শিশু জন্মের ৬ মাস পর থেকে গর্ভনিরোধক বড়ি নিয়মিত (প্রতিদিন) খাবেন।যদি স্তন্যপান না করান, তবে জন্মের পরপরই এই বড়ি খেতে শুরু করুন।



কপারটি বা আই.ইউ.সি.ডি

এটি অত্যন্ত কার্য্যকরী ও দীর্ঘমেয়াদী অস্থায়ী পদ্ধতি।এটি গর্ভবতী নয় এমন মহিলা ব্যবহার করতে পারেন। গর্ভপাতের পর বা প্রসব পরবর্তী ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে অথবা প্রসবের ৬ সপ্তাহ পর পরা যায়. এটি ব্যবহার করলে ৫ থেকে ১০ সপ্তাহ পর্যন্ত সম্পূর্ণ দুশ্চিন্তামুক্ত স্বাভাবিক দাম্পত্য জীবন পালন করতে পারবেন।

দুটি শিশুর মধ্যে জন্মের ব্যবধান তিন বছর বা তার বেশী হ'লে মা ও শিশু দুজনের স্বাস্থ্যই সুরক্ষিত থাকে।

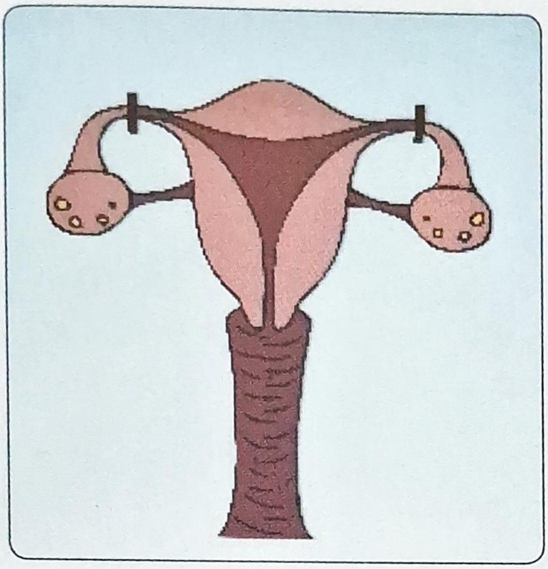


ছায়া (সেন্টক্রোমান)

এটি একটি সুরক্ষিত হরমোন যুক্ত গর্ভনিরোধক বড়ি। প্রথম বড়িটি মাসিকের প্রথম দিনে (প্রথম রক্তস্রাবের দিন) খান এবং দ্বিতীয় বড়িটি তিনদিন পর খান।এভাবে প্রথম তিন মাস খেতে থাকুন (নির্ধারিত দিনে সপ্তাহে দুটি বড়ি) এবং তিন মাস পর থেকে নির্ধারিত দিনে সপ্তাহে একটি বড়ি খান। প্রসব বা গর্ভপাতের পরপরই এই বড়ি খাওয়া শুরু করা যায়।

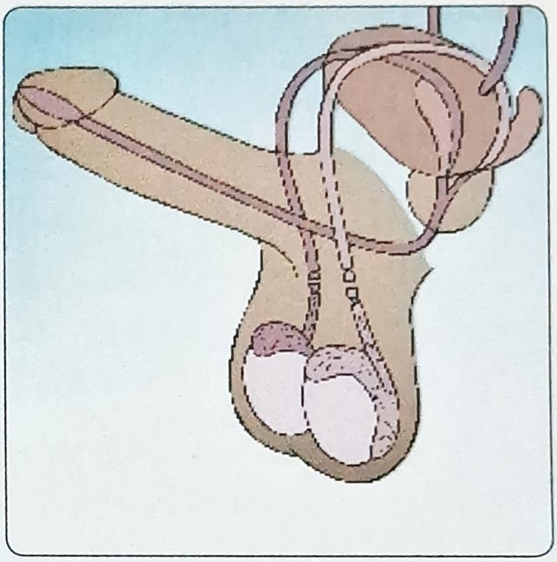
পরিবার পরিকল্পনার পরামর্শ (স্থায়ী পদ্ধতি)

যদি আপনার পরিবার সম্পূর্ন হয় তবে স্থায়ী গর্ভনিরোধক নিতে পারেন।



মহিলা বন্ধ্যাত্বকরণ

এটি মহিলাদের জন্য একটি স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। যারা আর সন্তান নিতে চান না। এই অপারেশন নিদির্ষ্ট হাসপাতালে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ডাক্তারবাবু করে থাকেন।



পুরুষ নির্বীজকরণ

এটি পুরুষদের জন্য একটি স্থায়ী জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি। যারা আর সন্তান নিতে চান না, এই অপারেশন নির্দিষ্ট হাসপাতালে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ডাক্তারবাবু করে থাকেন। পুরুষ নির্বীজকরণের পর গর্ভধারণ আটকাতে ৩ মাস বা ৯০ দিনের জন্যে কন্ডোম ব্যবহার করা উচিত। এই অপেরেশনের পর কারুর কাজ করার ক্ষমতা বা যৌন ক্ষমতা কমে না।



ছোট পরিবার সুখী পরিবার

আপনার সন্তানের ভরণপোষণ ও লেখাপড়ার অনুকূল পরিবেশ সৃষ্টি করুন।

মনে রাখবেন,
ছোট পরিবার সুস্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধির প্রতীক।

জননী সুরক্ষা যোজনা

উপভোক্তা যোগ্যতা -

ক) সমস্ত তপশিলী জাতি / উপজাতি তালিকাভুক্ত গর্ভবতী মায়েরা ও

খ) দারিদ্রসীমার নিচে বসবাসকারী গর্ভবতী মায়েরা।

আর্থিক সুবিধা -

- সরকারী হাসপাতাল বা সরকার অনুমোদিত (Accredited-under Ayushmati Scheme) হাসপাতালে বাচ্চা প্রসব করালে ১০০০ টাকা (গ্রামীন মা) / ৯০০ টাকা (শহরের মা) দেওয়া হবে, উপযুক্ত প্রমাণ পত্র (JSY কার্ড) দাখিল করবার পর। অ্যাকাউন্ট পেয়ী চেকে পেমেন্ট হবে। বয়সের কোনো প্রমাণ পত্র লাগবে না। গর্ভ সংখ্যাও বিচার করা হবে না।
- বাড়ীতে প্রসব হলে গ্রামীণ ক্ষেত্রে ৫০০ টাকা এবং শহরের ক্ষেত্রে ৪০০ টাকা পাওয়া যাবে। কেবলমাত্র দারিদ্রসীমার নীচে বসবাসকারী মা এই টাকা পাবে।

জননী ও শিশু সুরক্ষা কার্যক্রম

উপভোক্তা যোগ্যতা -

জাতি, ধর্ম, বর্ণ, আর্থ-সামাজিক অবস্থান নির্বিশেষে -

ক) সমস্ত গর্ভবতী ও প্রসূতি মায়েরা ও

খ) এক বছর পর্যন্ত সমস্ত শিশুরা

সুবিধা সমূহ

- সরকারী হাসপাতালে মায়েদের (প্রাক প্রসব, প্রসবকালীন ও প্রসবোত্তর ৪২ দিন) ও শিশুদের (এক বছর পর্যন্ত) চিকিৎসা সম্পূর্ন বিনা খরচে করানো যাবে। এমন কি হাসপাতালে ভর্তি থাকাকালীন ল্যাবেরটরী পরীক্ষার খরচ ও সরকার দেবেন। বাইরে থেকে কোনো ওষুধ কিনতে হলে বা বাইরে থেকে কোনো ল্যাবরেটরী পরীক্ষা করাতে হলে হাসপাতালে কর্তৃপক্ষ সে ব্যবস্থা করে দেবেন।
- এই মা বা শিশুদের বাড়ি থেকে হাসপাতাল আসা যাওয়ার জন্য নিখরচায় নির্দিষ্ট গাড়ির ব্যবস্থা আছে।

সম্মানপূর্ণ মাতৃত্বকালীন যত্ন

গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় এবং প্রসব পরবর্তীকালে সরকারী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এবং হাসপাতালে আপনি যে পরিষেবা পাবেন, সে বিষয়ে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কথা:

১) স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালের সমস্ত কর্মীর থেকে ভালো ব্যবহার আপনার প্রাপ্য। আপনিও ওনাদের সঙ্গে সহযোগিতা করুন।

২) কোনো অবস্থাতেই স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালের কোনো কর্মী আপনাকে শারীরিক নিগ্রহ করবেন না।

৩) আপনার কি চিকিৎসা বা পরীক্ষা হচ্ছে সে বিষয়ে আপনাকে জানানো হবে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী আপনার সম্মতি নেওয়া হবে। এই সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দিতে এবং যে কোনো রকমের সহায়তায় হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের সমস্ত কর্মীরা আপনার পাশে আছেন।

৪) প্রসব বেদনা কালীন, প্রসবের সময় এবং প্রসব পরবর্তী সময়ে, হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের অনুমতি নিয়ে আপনার পছন্দ অনুযায়ী পরিবারের একজন মহিলাকে সঙ্গে রাখতে পারবেন।

৫) স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে শারীরিক পরীক্ষা ও চিকিৎসার সময় আপনার গোপনীয়তা রক্ষা করা হবে। যেমন শারীরিক পরীক্ষা বা প্রসবের সময় সেই জায়গা পর্দা দিয়ে ঢেকে দেওয়া হবে।



৬) সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এবং হাসপাতালে স্বাস্থ্য পরিষেবা সকলকে সমানভাবে দেওয়া হয় অর্থাৎ চিকিৎসা করার সময় রুগীর জাতি, ধর্ম, বর্ণ, আর্থিক অবস্থা ইত্যাদির কোনো বাছবিচার করা হয় না।

৭) সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে এবং হাসপাতালে প্রসব সংক্রান্ত সমস্ত পরিষেবা বিনামূল্যে পাওয়া যায়। ওষুধপত্র বিভিন্ন পরীক্ষা-নিরীক্ষা, খাওয়া-দাওয়া প্রয়োজনে রক্ত-সংক্রান্ত সমস্ত কিছুর খরচ সরকার বহন করে।

৮) সমস্ত স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার কাছে মর্যাদাপূর্ণ ও সাধ্য মতো উন্নততর পরিষেবা পৌঁছে দিতে সচেষ্ট।



বাংলা মাতৃ প্রকল্প

কারা এই প্রকল্পের সুবিধা পাবেন ?

যে সব মহিলা ০১/০১/২০১৭ বা তার পর গর্ভবতী হয়েছেন বা যাঁরা প্রথমবার সন্তানের জন্ম দিতে চলেছেন।

কেন্দ্রীয় সরকার, রাজ্য সরকার, সরকার অধীনস্থ সংস্থার নিয়মিত কর্মী এবং যাঁরা অন্য কোন আইনে একই ধরণের সুবিধা পান, তাঁরা এই প্রকল্পের আওতাভুক্ত হবেন না।

- **এই প্রকল্পে কি সুবিধা পাওয়া যাবে ?**

গর্ভবতী মহিলা গর্ভাবস্থার ১৫০ দিনের মধ্যে নাম নথিভুক্ত করলে প্রথম কিস্তির ১০০০ টাকা দেওয়া হবে।

গর্ভবতী মহিলা অন্তত:পক্ষে ১টি প্রাক-প্রসব পরীক্ষা করালে দ্বিতীয় কিস্তির ২০০০ টাকা গর্ভাবস্থার ১৮০ দিন বাদে পেতে পারেন।

শিশু জন্মের নথিভুক্তকরণ এবং শিশুর প্রথম পর্যায়ের টিকাকরণ সম্পূর্ণ হলে, প্রসূতি মা তৃতীয় কিস্তির ২০০০ টাকা পাবেন।

- **অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্য :**

গর্ভবতী মহিলা যিনি এই প্রকল্পের সুবিধা পাবেন, ব্যাঙ্কে বা পোস্ট-অফিসে তার একক অ্যাকাউন্ট থাকা আবশ্যক।

- **S.C/S.T./BPL পরিবারভুক্ত মহিলারা জননী সুরক্ষা যোজনার (JSY) সুবিধা যথারীতি পাবেন। তৃতীয় কিস্তির টাকা পাওয়ার জন্যে শিশুর জন্মের পর নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে টিকাকরণ সম্পূর্ণ করতে হবে।**

বিশদে জানতে ও নথিভুক্তিকরণের জন্য আপনার অঞ্চলের আশা/ এ.এন.এমকে যোগাযোগ করুন।

বাংলা মাতৃ প্রকল্প

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর পশ্চিমবঙ্গ সরকার

কোভিড -১৯ সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে যে সমস্ত বিধি মেনে চলা আবশ্যিক সেগুলি হল-

হাত ধোওয়া/বা পরিষ্কার রাখা



সাবান বা পরিষ্কার জল ব্যবহার করে অন্ততঃ চল্লিশ সেকেন্ড ধরে বারবার হাত ধুয়ে নিন। বিশেষতঃ কোন জনবহুল জায়গায় যাওয়ার পরে বা হাঁচি, কাশি ও নাক ঝাড়ার পরে।

মাস্কের ব্যবহার



বাড়ির বাইরে গেলে সবসময় নাক ও মুখ ঢাকা মাস্ক ব্যবহার করবেন।

শ্বাস-প্রশ্বাসের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা



হাঁচি বা কাশির সময় নাক ও মুখ সবসময় রুমাল বা টিস্যু কাগজ দিয়ে ঢেকে রাখবেন। ব্যবহার করা রুমাল সাবান জল দিয়ে ধুয়ে নিন এবং টিস্যু কাগজটি একটি বন্ধ ডাস্টবিনে ফেলে দিন।

পারস্পরিক দূরত্ব বজায় রাখা



খুব প্রয়োজন না হলে বাড়ি থেকে বেরোবেন না।সবসময়, নিজের ও অন্যব্যক্তির মধ্যে অন্ততঃ এক মিটার (তিন ফুট) দূরত্ব বজায় রাখুন।

কোভিড-১৯ এর সময় স্তন্যপান বজায় রাখুন



বুকের দুধের মধ্য দিয়ে কোভিড-১৯ জীবাণু ছড়ায়, এমন কোনো প্রমাণ এখনও পর্যন্ত মেলেনি। মা কোনো অবস্থাতেই শিশুকে বুকের দুধ দেওয়া বন্ধ করবেন না। এমনকি কোনো মা কোভিড-১৯ আক্রান্ত হলেও শিশুকে বুকের দুধ দিন। তবে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মা মাস্ক ব্যবহার করবেন এবং শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে ও পরে চল্লিশ সেকেন্ড ধরে তার হাত ভালোভাবে সাবান ও পরিষ্কার জল ব্যবহার করে ধুয়ে নেবেন।